

1. आत्मनः प्रियतमः भगवान्
Ātmanaḥ priyatamaḥ bhagavān
Господь - самое дорогое, что есть у души.

2. भगवद्भक्तिः आत्मनः आनन्दस्वरूपः स्वभावः च
Bhagavad-bhaktiḥ ātmanaḥ ānanda-svarūpaḥ svabhāvaḥ ca
Любовное служение Господу - истинное счастье и природа души.

3. भगवतः अचिन्त्यताज्ञानम्
Bhagavataḥ acintyatā-jñānam
Познание Господа - это принятие его непостижимости.

4. सर्वं भगवत्प्रमाणम्
Sarvaṁ bhagavat-pramāṇam
Всё что нас окружает - доказательство существования Господа.

5. सर्वं भगवतः स्वाम्यम् तत्सुखाय च
Sarvaṁ bhagavataḥ svāmyam tat-sukhāya ca
Всё в этом мире является собственностью Господа и предназначено для его удовольствия.

6. सुखदुःखे भगवत्प्रसादः
Sukha-duḥkhe bhagavat-prasādaḥ
И счастье и беды - милость Господа.

7. भगवत्परतन्त्रं मुक्तिः
Bhagavat-paratantraṁ muktiḥ
Настоящая свобода - полная зависимость от Господа.

8. भगवत्सेवकः एव स्वामी
Bhagavat-sevakaḥ eva svāmī
Настоящий хозяин жизни - это слуга Господа.

9. स्वसुखेच्छा तत्पलायनम्
Sva-sukhecchā tat-palāyanam
Стремясь к собственному счастью, мы убегаем от него.

10. सर्वं भगवत्यर्पणात् सर्वप्राप्तिः
Sarvaṁ bhagavaty-arpaṇāt sarva-prāptiḥ
Мы обретём всё, только отдавая всё Господу.

11. भक्तः नरकेऽपि भगवते सेवते
Bhaktaḥ narake'pi bhagavate sevate
Преданный готов служить Господу даже в аду.

12. भगवत्सेवातृष्णा एव दर्शनम्
Bhagavat-sevā-tṛṣṇā eva darśanam
Горячее желание служить Господу - это и есть его даршан.

13. विनीततमः श्रेष्ठतमः
Vinītatamaḥ śreṣṭhatamaḥ
Наиболее возвышен самый смиренный.

14. भक्त्या एव भक्तिः
Bhaktyā eva bhaktiḥ
Бхакти возникает из бхакти.[1]

15. भगवति शरणागतिः साधनमूलम्
Bhagavati śaraṇāgatiḥ sādhanamūlam
Предание Господу - фундамент садханы.

16. श्रद्धा प्रेमबीजम्
Śraddhā premabījam
Вера - семя любви к Господу.

17. साधनस्य तत्त्वं भावः न बाह्यक्रिया
Sādhanasya tattvaṁ bhāvaḥ na bāhya-kriyā
Суть духовной практики - её мотив и настроение, а не внешние действия.

18. साधकः सात्त्विकाहारेण एव जीवेत्
Sādhakaḥ sāttvikāhāreṇa eva jīvet
Пока практикующий находится на материальном уровне, он должен поддерживать себя только тем, что наиболее благоприятно для садханы.[2]

19. श्रवणकीर्तनस्मरणानि भक्तिस्तम्भाः
Śravaṇa-kīrtana-smaraṇāni bhakti-stambhāḥ
Шраванам, киртанам и смаранам - три столпа *бхакти*.[3]

20. श्रवणं शुद्धस्रोतः
Śravaṇaṁ śuddha-srotaḥ
Слушание или чтение должно быть из духовного источника.[4]

21. साधुग्रन्थपठनं सत्सङ्गः
Sādhu-grantha-paṭhanaṁ sat-saṅgaḥ
Чтение трудов *садху* неотлично от общения с ними.

22. श्रवणफलं भगवद्विमोहनं कीर्तनात्मकम्
Śravaṇa-phalaṁ bhagavad-vimohanaṁ kīrtanātmakam
Результат такого *шраванам* - очарование Господом, выражающееся в прославлении его.

23. कीर्तनं भगवत्सङ्गः
Kīrtanaṁ bhagavat-saṅgaḥ
Воспевание святых имён Господа - это общение с ним.

24. कीर्तनफलं स्मरणम्
Kīrtana-phalaṁ smaraṇam
Результат такого *киртанам* - памятование о Господе.

25. स्मरणं श्रवणं प्रति नेतृ
Smaraṇaṁ śravaṇaṁ prati netṛ
Смаранам побуждает снова слушать о Господе.

26. साधनसफलता नियमितकालपरिमाणे
Sādhanasaphalatā niyamita-kāla-parimāṇe
Эффективность *садханы* зависит от общей и регулярной продолжительности погружения в неё.[5]

27. भगवद्रतिवृद्धिः एव साधनम्
Bhagavad-rati-vṛddhiḥ eva sādhanam
***Садханой* является только то, что увеличивает привязанность к Господу.**

28. भगवत्प्रचारः परमदानम्
Bhagavat-pracāraḥ parama-dānam
Настоящая благотворительность - проповедь преданного служения Господу.

29. भगवत्सुखेच्छा एव सुखम्
Bhagavat-sukhecchā eva sukham
Настоящее счастье - желание только счастья Господа.

30. भगवत्प्रेमैव धनम्
Bhagavat-premaiva dhanam
Настоящее богатство - бескорыстная любовь к Господу.

31. भगवता सह नित्यसम्बन्धज्ञानम्
Bhagavatā saha nitya-sambandha-jñānam
Настоящее знание - понимание своих вечных взаимоотношений с Господом.

32. भगवत्कथैव वाक्
Bhagavat-kathaiva vāk
Настоящая речь - прославление Господа.

33. भगवदर्थे सर्वविनियोगः त्यागः
Bhagavad-arthe sarva-viniyogaḥ tyāgaḥ
Настоящее отречение - использовать всё для служения Господу.

34. भगवत्कथैव मौनम्
Bhagavat-kathaiva maunam
Настоящий обет молчания - говорить только о Господе.

35. भागवताः शास्त्राणि च सखायः
Bhāgavatāḥ śāstrāṇi ca sakhāyaḥ
Настоящие друзья - преданные Господа и священные писания.

36. षड्वर्गः अहंममेति च रिपवः
Ṣaḍvargaḥ ahaṁ-mameti ca ripavaḥ
Настоящие враги - шесть пороков сердца и концепции "Я" и "Моё".

37. हृदये भगवद्दर्शनमेव नेत्रम्
Hṛdaye bhagavad-darśanam-eva netram
Истинное зрение - это даршан Господа в сердце.

38. भगवत्स्मृतिः एव क्रिया
Bhagavat-smṛtiḥ eva kriyā
Настоящая деятельность - постоянно помнить о Господе.

39. भगवत्प्रेमाश्रवः आनन्दः
Bhagavat-premāśravaḥ ānandaḥ
Настоящая радость - слезы любви к Господу.

40. भगवल्लीलासागरे मज्जनं जीवनम्
Bhagaval-līlā-sāgare majjanaṁ jīvanam
Настоящая жизнь - тонуть в океане игр Господа.

41. भगवद्वैभवग्रस्तता मोक्षः
Bhagavac-chrī-guṇa-ākarṣitatā mokṣaḥ
Настоящее освобождение - быть пленённым красотой и качествами Господа.

____

[1] Так как *бхакти* является духовной энергией, мы не можем обрести её своими силами - только лишь там, где она уже есть.

[2] Сон и еда должны быть умеренными. Недостаточный сон делает тело и ум слабыми, а чрезмерный - *тамасичными*. Есть следует то, что хорошо питает тело и ум. БЖУ это не главное. Мозг и тело в первую очередь питает глюкоза (углеводы), белков и жира (дающие физ. силы и питающие грубое тело) следует принимать лишь такое количество, которое даёт сытость, т.к. неудовлетворенный ум не сможет сконцентрироваться на *садхане*. Люди, которые сосредоточены только на материальной жизни, как правило употребляют либо слишком сладкие (в т.ч. сладкие фрукты), рафинированные продукты, либо сытные - высокобелковые, жирные продукты с небольшим количеством хлеба или овощей, что считается здоровой пищей. Рафинированные продукты (изделия из муки в/с, сладости, фрукты, картофель - источники простых углеводов) резко повышают сахар в крови, резкий его подъем ведет к еще более резкому спаду через некоторое время, а тогда тело и мозг, лишенные энергии становятся очень слабы - это приведет к тому, что *садхака* сможет концентрироваться на духовной практике только очень непродолжительное время. Примерно такой же эффект даёт потребление шоколада/какао/кофе/чая (стимулирует, давая энергию, но потом забирает ее) и всех молочных изделий, кроме сыра (вызывают сильный инсулиновый отклик). К слову, желание есть сладкое, особенно вечером, вызвано потреблением большого количества простых углеводов на протяжении дня или же недостаточным потреблением полноценного белка, что приводит к низкому уровню энергии и требовании тела получить ее “по-быстрому”.
Медленные же углеводы из высших злаков (пшеница твердых сортов и длиннозерный рис) дают тонус уму и сильный разум, поэтому те люди, в чьем питании высшие злаки присутствуют не всегда, не способны заниматься медитацией (даже по-настоящему мыслить не способны).
Тем, кто идет по духовному пути, следует употреблять только те продукты, которые дают длительное, а не скачкообразное высвобождение энергии, т.е. обладающие низким гликемическим и инсулиновым индексом. Из подходящих продуктов желательно употреблять то, что привычно для тела и приятно уму, выросло в той же местности (т.е. избегать продуктов привезенных из далёких

мест), есть по голоду (не путать с аппетитом), в соответствии с временем дня (есть когда солнце уже взошло, не есть ночью) и с сезоном года (продукты произрастающие летом подходят для лета, осенью - для осени и т.д. - например кокос сильно охлаждает тело, и если его употреблять зимой могут быть проблемы со здоровьем).
Советы: рекомендуется отвергнуть продукты, в которых присутствует *тамас* и/или много *раджаса*: алкоголь, мясо, рыба, яйца, грибы, чеснок, лук, хрен, красный острый перец, красная чечевица, мак, чай, кофе, шоколад и какао, асафетида, а также неблагоприятные для тонкого мышления продукты: все паслёновые (помидоры, картофель, сладкий перец, баклажаны), ферментированная пища (соевый соус, солодовый хлеб/хлеб на закваске), арахис, круглая тыква и тыквенные семечки, консервированную еду, сою и соевое "мясо", редис, репу, овёс, амарант, киноа, жёлтый горох, чёрную фасоль, кефир, квас, кориандр, мускатный орех, кэроб, цикорий, рожь и полбу, кешью.
Высокобелковые продукты (бобовые, сыры, семечки, орехи) следует есть в меру ("теория белкового рычага", белка есть ровно столько, сколько нужно для сытости: если белка в рационе мало, то ум будет голодный и беспокойный, если много - вялый и тупой); по этой причине бобовые не рекомендуются употреблять в *картику*.
Отличной пищей для *бхакти-садханы* является пища, которой питались Шрила Рупа и Санатана во Вриндаване:

ш́ушка рут̣ӣ-ча̄на̄ чива̄йа бхога парихари'
Отбросив все материальные наслаждения, они питаются только сухими *роти* и *нутом*». (Чайтанья-чаритамрита, 2.19.128)

Пшеница твердых сортов (мягкая пшеница гораздо слабее твердой по качествам) в форме макарон (обычных дурум макарон, не ц/з, и не 2 сорта) или *роти (чапати)* из муки *атта* + нут со сливочным маслом - самая лучшая пища для духовной практики. Пшеница дурум наиболее благоприятно действует на ум, а желтый нут является самым *саттвичным* из бобовых и содержит не слишком много белка. Эти два продукта легко доступны в продаже повсюду. К ним можно добавить гречку, бурый рис, рис басмати (т.к. они имеет самый низкий гликемический индекс среди всех видов шлифованного риса), коровье сливочное масло/гхи, саттвичные специи (кумин, анис, кардамон, настоящую корицу и ваниль, фенхель, бадьян, барбарис, имбирь, мяту, базилик), кокос, лайм, адыгейский сыр/панир (немного, если подходит), сезонные овощи (огурцы, кабачки, окра, цветная капуста, брокколи, салат айсберг/латук, спаржа, шпинат, мускатная тыква, восковая тыква), кунжут, миндаль, грецкие и кедровые орехи, и получится хороший *саттвичный* рацион. С магазинным молоком и молочными продуктами (кроме сыра) нужно быть аккуратными, т.к. они имеют очень высокий инсулиновый индекс (очень высокий уровень инсулина после приема пищи приведет к слишком быстрому её усвоению и

даст чрезмерную нагрузку на поджелудочную, что может привести к уменьшению физических сил и вялому уму). Принимать их следует исходя из индивидуальной реакции организма.
Эти советы могут казаться слишком радикальными, но следует помнить, что истинное счастье практикующий получает от духовной практики, от настоящей медитации и взаимоотношений с Господом. Это - настоящее, духовное счастье, несравнимое с ничтожным материальным счастьем от поедания вкусной пищи. Как только практикующий почувствует это на собственном духовном опыте, ему будет гораздо проще следовать этим рекомендациям. *"Парам̇ др̣шт̣ва̄ нивартате"* - познав высший вкус, человек естественно избавляется от привязанности к низшему вкусу - материальным чувственным удовольствиям *(*Бхагавад-гита 2.59*)*. По мере того, как тело практикующего одухотворяется, эти ограничения теряют свою значимость, но вначале им полезно следовать, по мере сил и возможностей.

[3] Есть три вида *бхакти: аропа-сиддха-бхакти, санга-сиддха-бхакти* и *сварупа-сиддха-бхакти.*
Аропа-сиддха-бхакти - деятельность, которая становится *бхакти* в процессе. Т.е. мы делаем что-то, что нам нравится *(карма)*, но что не является *бхакти* по сути, и потом предлагаем эту деятельность Господу.
Санга-сиддха-бхакти - деятельность, которая помогает *бхакти* (развитие отречения, терпения, сострадания). Фактически это *гьяна*, к которой примешана *бхакти.*
Сварупа-сиддха-бхакти - это деятельность связанная непосредственно с Господом: слушание или чтение о нем *(шраванам)*, прославление его и воспевание его святых имён *(киртанам)*, медитация на него *(сиаранам)*, также поклонение божеству или *туласи* с любовью. Такая деятельность, в отличие от первых двух видов, которые по сути являются подобием *бхакти (бхакти-абхасой)* полностью лишена желания собственного наслаждения или освобождения. Она проста в исполнении (т.к. непосредственно связана с Господом - как например при чтении о нем, и практикующему не нужно прилагать усилия ума, чтобы не забывать для кого он делает ту или иную деятельность, - как например при чистке фруктов для предложения Божеству или при мытье полов в храме), и направлена исключительно на удовлетворение Господа. Только такая бхакти является чистой *бхакти*, только она дарует истинные плоды *садханы*, и только она исполнена духовного счастья. Поэтому все *ачарьи* советуют искать прибежища только в этих трёх процессах - *шраванам*, *киртанам* и *смаранам*.

[4] Духовный источник - речь или книги освобождённых душ (Шрила Прабхупада, Госвами, *вайшнавы-ачарьи*) или чистых преданных Господа, уже имеющих духовные реализации и обретших любовь к Господу. Чтение/слушание преданных на стадии практики *(садхаков)* будет иметь гораздо меньшую эффективность.

[5] Даже если практикующий занимается духовной практикой многие годы, но уделяет ей всего лишь немного времени каждый день, такая *садхана* будет слаба. Важно именно каждодневное долговременное погружение в духовную практику - *садхана-абхинивеша* - чтобы сознание буквально пропиталось духовной реальностью, подобно тому, как при пропитке сладостей их погружают в сахарный сироп надолго, а не окунают на пару минут.